

आइसोलेशन में लोगों का मानसिक स्वास्थ्य

कई सालों से, केवल *कोविड-19* के मामले में ही नहीं, दूसरे मामलों में भी, क्वारंटीन/सेल्फ आइसोलेशन से गुज़र रहे रोगियों के मानसिक अनुभवों की जाँच-परख के अनेक प्रयास किए गए हैं। ऐसे लोगों में व्याप्त कुछेक मानसिक परेशानियाँ हैं—उदासी, भावनात्मक उथल-पुथल, तनाव का बढ़ा हुआ स्तर, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, किसी दर्दनाक आघात/सदमे से उपजे तनाव के लक्षण, ग़ुस्सा और भावनात्मक थकान। इनमें उदासी और चिड़चिड़ापन आम लक्षण हैं। अन्य लक्षणों में सेहत और ठीक होने से जुड़ी अनिश्चितता और जानकारी के अभाव के चलते उपजी निराशा और दूसरों को संक्रमित कर सकने की आशंका शामिल हैं।

यह मानते हुए कि क्वारंटीन के अन्त में इस वायरस को लेकर सम्बन्धित व्यक्ति की जाँच रिपोर्ट निगेटिव रहेगी, *कोविड-19* की क्वारंटीन अवधि अमूमन 14 दिन होती है। जाँच के नतीजों से जुड़ी अनिश्चितता के चलते *कोविड-19* के रोगी को उच्च स्तर का तनाव हो सकता है। उन व्यक्तियों को भी क्वारंटीन होना पड़ सकता है जिनमें फिलहाल *कोविड-19* के कोई लक्षण भले ही नहीं दिख रहे हों, पर जिन्हें इस वायरस से संक्रमित होने का ख़तरा है। ऐसे लोगों में संक्रमण का वाहक होने की आशंका, चिन्ता का एक स्रोत हो सकती है। क्वारंटीन की ज़रूरत को लेकर जानकारी का अभाव भी अनिश्चितता को बढ़ा सकता है, जिसके कारण व्यक्ति असहाय महसूस कर सकता है। आम दिनचर्या में बदलाव और अक्रियता, यह दोनों मिलकर ग़ुस्सा, नाख़ुशी और हताशा पैदा कर सकते हैं। आइसोलेशन और क्वारंटीन में रह रहे लोग ऊब के शिकार हो सकते हैं जिसके चलते ख़ालीपन और असहायता का बोध उनके अन्दर घर कर सकता है।

इसके अलावा, हमें आइसोलेशन में रह रहे व्यक्ति की ऐसे साधनों तक सीमित पहुँच पर भी ग़ौर करना चाहिए जो आमतौर पर विपरीत स्थितियों से निपटने में उसकी मदद करते हैं। उदाहरण के लिए, अस्पताल के परिसर में नाना प्रकार के व्यंजन, इंटरनेट कनेक्टिविटी, मनोरंजन के साधन, किताबों और कपड़ों आदि की सीमित उपलब्धता स्वयं की देखभाल को सीमित कर सकती है।

चिन्ता और डर, अप्रिय हो सकते हैं, लेकिन आज के समय में वे समझ में आते हैं। सो स्वयं की देखभाल के मामले में इस बात पर ध्यान देना महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि हम क्या कर सकते हैं। जो कार्य हमारे नियंत्रण में हैं उन पर और वर्तमान पर ध्यान केन्द्रित करने से मदद मिल सकती है। दूसरों के साथ जुड़े रहने के तरीक़े खोजें। अपनी दिनचर्या तय करें और *कोविड-19* सम्बन्धी ख़बरों पर ज़रा कम ध्यान दें। घर पर आराम से की जा सकने वाली शारीरिक गतिविधियाँ जैसे योग, व्यायाम, स्ट्रेचिंग, घुटने मोड़ने, एड़ियों के बल उठना-बैठना आदि करें। घर में उपलब्ध संसाधनों से अपना मन बहलाएँ। अपने शौक़ पूरे करें। और सबसे जरूरी बात अपने प्रति सहानुभूति रखें, दूसरों की मदद करने और उनसे मदद पाने के तरीक़े खोजें। इससे आपको क्वारंटीन/आइसोलेशन जनित अकेलेपन से पार पाने में मदद मिलेगी।

Notes:

1. This response was first published on the Indian Scientists' Response to CoViD-19 (ISRC) website.
2. Source of the image used in the background of the article title: https://pixabay.com/photos/stay-at-home-staying-home-5094617/. Credits: soumen82hazra, Pixabay. License: CC-0.

आईएसआरसी (इंडियन साइंटिस्ट रिस्पांस टू कोविड-19) 500 से ज़्यादा भारतीय वैज्ञानिकों, इंजीनियरों, टेक्नोलॉजिस्टों, डॉक्टरों, जन स्वास्थ्य शोधकर्ताओं, विज्ञान सम्प्रेषकों, पत्रकारों और विद्यार्थियों का एक समूह है। यह लोग *कोविड-19* महामारी का सामना करने के लिए स्वेच्छा से एकजुट हुए हैं। समूह से indscicov@gmail.com पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद :** मनोहर नोतानी